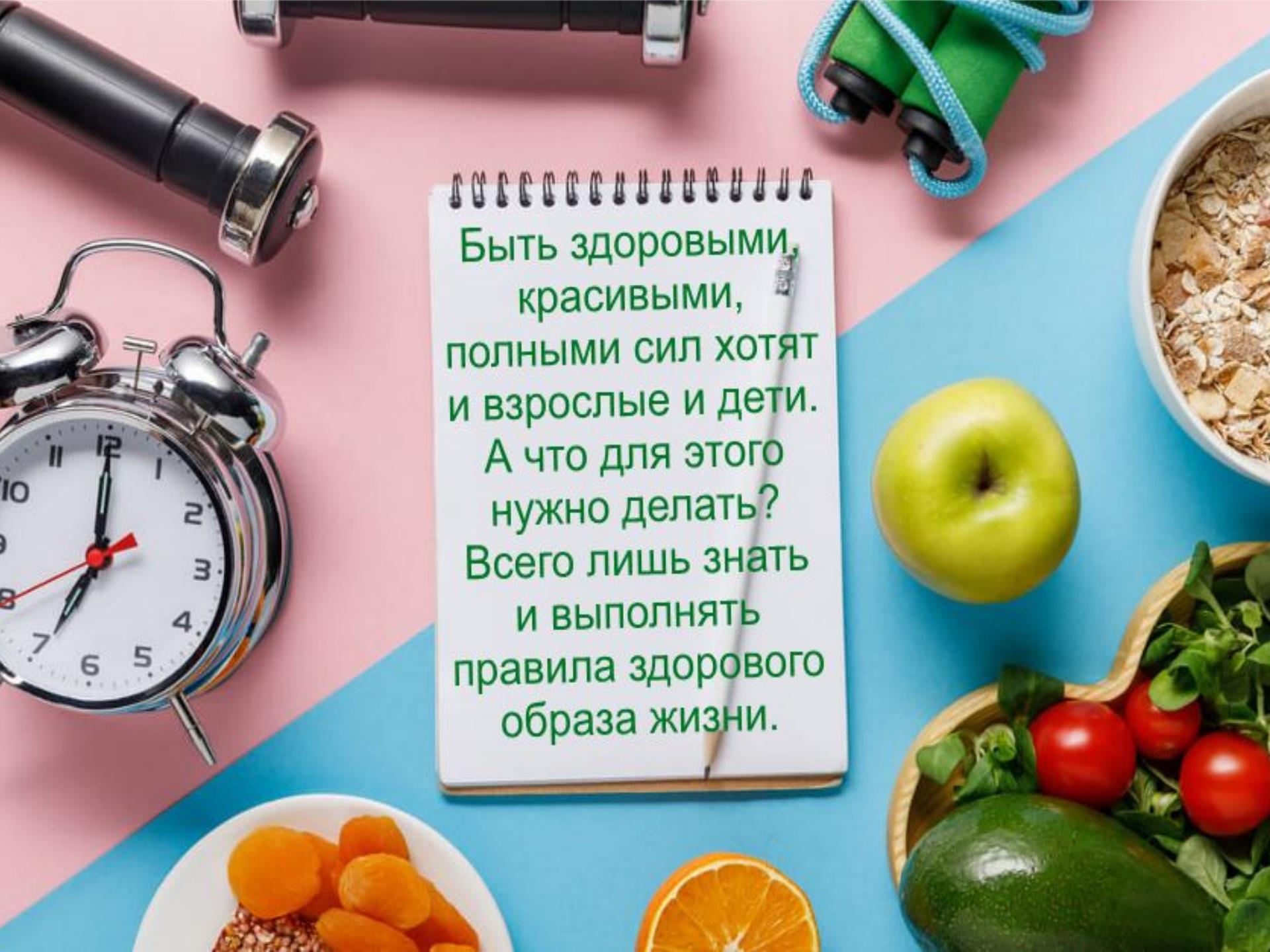


Секреты здоровья

для мальчиков и девочек



**Урок-презентация
Детской библиотеки
МБУК «ЦБС» Канашского района**



Быть здоровыми,
красивыми,
полными сил хотят
и взрослые и дети.
А что для этого
нужно делать?
Всего лишь знать
и выполнять
правила здорового
образа жизни.



Здоровый образ жизни (ЗОЖ) — это действия, нацеленные на укрепление здоровья.

Итак, чтобы быть здоровым, нужно не пренебрегать правилами личной гигиены и режимом дня, правильно питаться и заниматься спортом.



Личная гигиена.

- 1. Обязательно чистите зубы**
После утреннего пробуждения и перед тем, как отходить ко сну.
- 2. Регулярно мойте голову.**
- 3. Содержите в чистоте расчески, резинки и заколки для волос.**
- 4. Принимайте душ или ванну 2 раза в день.**
- 5. Обязательно мойте руки** приходу домой, до и после еды, после игры с животными, после туалета.
- 6. Уделяйте внимание чистоте вашей одежды и обуви.**

Режим дня — это правильное распределение времени на сон, работу, питание и отдых.

Основа правильного распорядка дня и хорошего самочувствия это:

- Нормальная продолжительность сна (8-10,5).
 - Соблюдение времени отхода ко сну и ежедневного пробуждения.
 - Соблюдение графика приема пищи.
- Соблюдение баланса между учебными занятиями в школе и дома с активным отдыхом и пребыванием на свежем воздухе

Правильное питание.

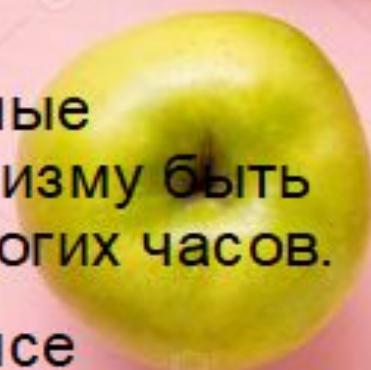
1. Ешьте богатыми витаминами овощи и фрукты. Свежие овощи и фрукты не только утолят голод, но и пополнят недостаток полезных веществ.



2. Употребляйте кисломолочные продукты (кефир, творог, сметану и прочее). Они содержат полезный белок и способствуют нормальному пищеварению.



3. Ешьте каши. Они содержат сложные углеводы, которые позволяют организму быть энергичным и бодрым в течение многих часов.



4. Не отказывайтесь от мяса. В мясе содержится огромное кол-во полезных веществ, таких как железо, калий, фосфор. Они дают организму силы и возможности правильно развиваться и бороться с болезнями.





Совет.

Не торопитесь во время еды, хорошо пережёвывайте пищу. Это спасение для желудка и всей пищеварительной системы. Специалисты рекомендуют жевать пищу не менее двадцати раз.



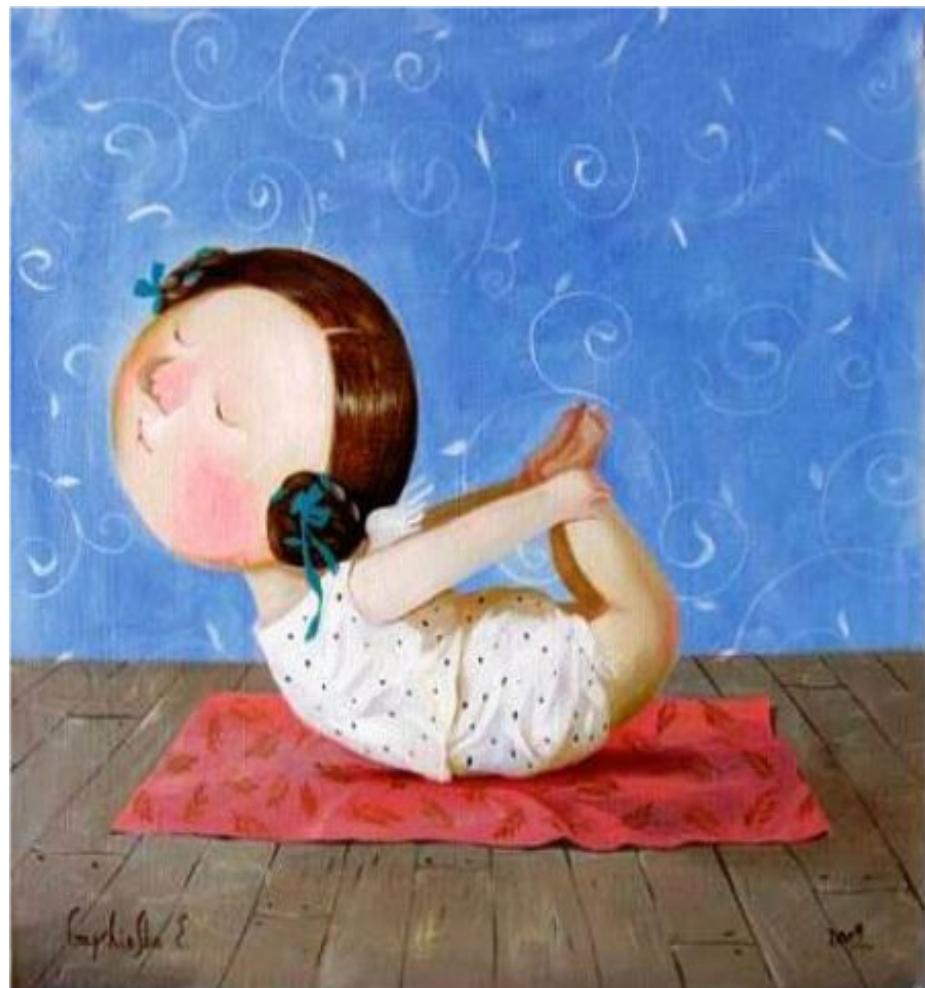
Спорт и физические нагрузки.

Чем меньше мы двигаемся, тем больше риск заболеть.

начать день необходимо с утренней зарядки, которая поможет перейти от сна к бодрствованию, позволит организму активно включиться в работу. Выполнять упражнения надо в определенной последовательности: вначале потягивания, затем упражнения для рук и плечевого пояса, затем туловища и ног. Заканчивают зарядку прыжками и бегом, после чего делают упражнение на восстановление дыхания.

Посвятите зарядке 10–15 минут и ваше тело всегда будет в отличном состоянии.

Помимо зарядки к физическому воспитанию относится активное пребывание на свежем воздухе: подвижные игры и/или ежедневные прогулки на роликах, велосипеде и проч. Физический труд, гимнастика, прогулка, бег и т.п. улучшают кровообращение, дают энергию, хорошее настроение, здоровье.





Свежий воздух и
ежедневные прогулки
благотворно влияют на
организм. Гулять нужно в
любую погоду. Полезно
быть в местах, где много
зелени, деревьев и цветов.
Шумных улиц,
загазованных вредными
выхлопами машин лучше
избегать.

Итак, здесь мы поделились с вами самыми главными секретами как стать/быть здоровыми. Поэтому, следование этих несложных правил обязательно приведет вас к активному долголетию и социальному благополучию.



Будьте здоровы!